

Nevšední melounové variace



Meloun jako takový patří bezesporu mezi oblíbené druhy ovoce, zvláště, zakoupíte-li speciální odrůdu bez pečíček Bouquet od firmy Anecoop. Šťavnatá pochoutka osvěží a tělo oblaží řadou vitaminů a minerálních látek. Meloun se dá ale připravit i zcela jinak. Zkusíte některý s následujících receptů?

Palačinky s melounem, zmrzlinou a šlehačkou

Ingredience:

½ litru mléka, 2 vejce
200 g hladké mouky, špetka soli
tuk na opékání, smetana ke šlehání
bezpeckový meloun BOUQUET, vanilková zmrzlina



Příprava:

V hrnku dobře rozkvedláme mléko s vejci a špetkou soli. Poté za stálého míchání postupně nasypeme mouku. Těsto naléváme na vymaštěnou pánvičku naběračkou a opékáme z obou stran.

V misce ušleháme šlehačku, z bezpeckového melounu BOUQUET vydlobeme kuličky a připravíme si zmrzlinu.

Před podáním potřeme palačinku šlehačkou, přidáme připravené kuličky melounu a zmrzlinu. Můžeme pocukrovat.

Krabí salát s melounem a toastem

Ingredience:

2 konzervy krabího masa
(cca 350 g), nebo krabí tyčinky
5 lžic majonézy
50 g bílého jogurtu
4 lžičky olivového oleje extra virgin
4 lžičky limetové šťávy
1 jarní cibulka, čerstvá petržel, sůl, mletý pepř
bezpečkový meloun BOUQUET
ledový salát, toastový chléb

Příprava:

Krabí maso necháme okapat a mezitím připravíme zálivku.

V míse smícháme majonézu, jogurt, olivový olej, limetovou šťávu, jarní cibulku nakrájenou na jemno, nakrájenou petrželku, sůl a pepř. Jemně promícháme s krabím masem.

Meloun BOUQUET rozpůlíme, nakrájíme na klínky, které pak rozkrájíme na malé kostky.

Na talířek si připravíme listy ledového salátu, na ně kostky melounu a nakonec navršíme krabí salát. Ozdobíme snítkou petrželky. Je možno podávat s opečeným toastem.



Vepřový steak s melounem

Ingredience:

600g vepřové krkovic
bezpečkový meloun BOUQUET
olivový olej, sůl, celý zelený pepř

Příprava:

Maso propláchneme proudem studené vody a osušíme. Nakrájíme na plátky, posolíme a obalíme v podrceném zeleném pepři. Na pánvi rozehrějeme olej a steaky osmažíme z obou stran. Hotové steaky podáváme s kousky bezpečkového melounu BOUQUET.

Více receptů na www.nejlepsimelouny.cz
Hana Vargová

Lexik
KOMUNIKAČNÍ CENTRUM

**PROBÍHÁ ZÁPIS
NA ZÁŘÍ**

Roztoky (10 min z Dejvické)
Lidická 2240, 739 035 000
info@lexik.cz, www.lexik.cz

Školka Lexik s rozšířenou angličtinou
Czech-English Kindergarten and Nursery

ŠKOLKA: OTEVŘENO CELÉ LÉTO!

TÁBORY V LEXIKU

- Týdenní docházkový tábor s angličtinou
- Od 23.8. pro děti do 13 let, 20 hodin angl., odpoledne táborový program.
- Od 23.8. týdenní dopolední Rozjezd před školou pro 7.- 9. třídu – čj, mat, fyz, angl.